كيف تختار الفن القتالي المناسب لك

تأليف :- محمد الشريف فرحات

مقدمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

هذا الكتاب الالكتروني الصغير والبسيط يعرض معلومات قد تساعدك وتختصر عليك الكثير اذا اردت اختيار فن قتالي يلائم تطلعاتك وطموحاتك من التدريب على الفنون القتالية ولكن دائما ضع في اعتبارك اذا اردت البدء ممارسة أي فن قتالي فأن خوض التجربة في حد ذاتها سواء كانت ايجابية او سلبية ستعلمك الكثير وستستفيد منها الكثير لذلك دائما كن مبادر وأبدأ في التدريب في اسرع وقت .

وأخيرا اتمنى ان تكون المعلومات الموجودة في هذا الكتاب مفيدة وذات قيمة لجميع القراء .

والله ولي التوفيق.

أنواع الفنون القتالية و رياضات الدفاع عن النفس

قد يسأل البعض ما هي اصلا انواع الفنون القتالية فكيف اختار فن قتالي وأنا لا اعرف الفرق بينه وبين الفنون الاخرى وما هي خصائص فن دون الاخر وما يميز هذا الفن عن الاخر .

لذلك قبل الشروع في كيفية اختيار الفن القتالي المناسب لك سوف نقوم بعمل تصنيف للفنون القتالية لتسهيل شرح الفرق بين هذه الفنون , ونظرا لأن هذا الكتاب توجيهي فقط والمجال غير متاح للشرح المفصل لكل الفنون القتالية على حدى لذلك اذا رغبت في معلومات اكثر عن هذه احد هذه الفنون يمكنك البحث عن معلومات اكثر عنه في شبكة المعلومات .

اولا : تصنيف الفنون القتالية حسب الخصائص الفنية والتقنية :-

- **فنون ضاربة :** وتشمل كل الفنون القتالية التي تعتمد على استخدام اطراف ومفاصل الجسم في توجيه ضربات سواء لكم او ضرب باليد , ضربات المرافق , الركلات باستخدام الارجل و ضربات الركبة , والضرب بالرأس او حتى الدفع بالكتف

امثلة على هذه الفنون : الملاكمة , الكاراتية , الكونغ فو , التاكواندو , المواي تاي , الكيك بوكسينج , السافات , السيلات , وغيرها من الاساليب والفنون التي تندرج تحت هذه الفنون القتالية

- **فنون تصارع :** وتشمل كل الفنون القتالية التي تعتمد على القتال القريب والمتلاحم مع الخصم وتحتوي على الاطاحة والطرح الاسقاط التثبيت والإخضاع , الخنق , المسك , كسر المفاصل

امثلة على هذه الفنون : المصارعة , المصارعة الرومانية , الجودو , الجوجيتسو البرازيلي , السامبو الروسي , الايكيدو , السومو وغيرها من الاساليب المنحدرة من هذه الفنون

- **فنون قتالية مختلطة :** وهي فنون قتالية تحتوي على مزيج من فنون الضرب وفنون التصارع

امثلة على هذه الفنون : الفنون القتالية المختلطة MMA , الكودو كاراتية , الجوجتسو الياباني , والفال تودو

ثانيا : تصنيف الفنون القتالية حسب التوجه المبدئي والفلسفي :-

- **فنون قتالية تقليدية :**

وتشمل كل الفنون القتالية القديمة والتي غالبا ما تنحدر من شرق اسيا والتي عادة ما يرتدي فيها الممارس زيي خاص وتوجد بها احزمة ودرجات في بعض الاحيان , هذه الفنون نشأت في القديم لغرض الدفاع عن النفس وتطور العديد منها فيما بعد لتصبح فنون رياضية بها مسابقات وبطولات كم ان العديد من هذه الفنون القتالية تقوم بتعليم القتال بالأسلحة التقليدية ضمن مناهجها التدريبية

امثلة على هذه الفنون : الكونغ فو ووشو , الكاراتية , التاكواندوا , الجودو , الجوجتسو الياباني , النينجاتسو , السيلات , الايكيدو ..وغيرها



- ## فنون قتالية حديثة او عصرية :

وتشمل الفنون القتالية المبتدعة حديثا والتي غالبا ما تكون رياضية و احترافية , او في بعض الاحيان تدرب لغرض الدفاع عن النفس المباشر .

امثلة على هذه الفنون : ال MMA , , الجيت كون دو , الكودو كاراتية , الكيك بوكسينج , الفال تودو وغيرها



هنالك العديد ايضا من التصنيفات الاخرى الخاصة بالفنون القتالية ولكن هذين التصنيفين يعتبران الاساسيين والسبب وراء عرضهما في هذا الكتاب هو تسهيل الفهم على القراء عند شرح كيفية اختيار الفنون القتالية .

اختيار الفن القتالي المناسب :-

العامل الاساسي المحدد في اختيار الفن القتالي المناسب لك هو الهدف من ممارسة الفنون القتالية او لماذا ترغب في ممارسة الفنون القتالية , لأنه لا جدوى من تضييع الوقت في أمر ربما لن يقوم بتوصيلك بطريقة مباشرة لهدفك الحقيقي , هذا الامر ينطبق تقريبا على كل جوانب الحياة , فالخيار الصحيح دائما يكون متعلق بما تريده و ترغبه ومناسب لك وليس بالضرورة ما هو مشهور او مقترح او شائع .

ولكن قبل الخوض في هذا العامل الرئيسي , يجب معرفة بعض القواعد العامة التي يجب ان يتبعها كل من يريد ان يتدرب على الفنون القتالية بغض النظر عن هدفه من ممارسة الفنون القتالية , فهذه القواعد تساعد أي شخص يرغب في ممارسة الفنون القتالية من الاستفادة القصوى والاستمتاع بممارسة الفنون القتالية مهما كان خياره .

هذه القواعد او العوامل كالتالي :-

1. عامل الصحة واللياقة البدنية :-

الفنون القتالية في المجمل لا تتطلب ان تكون تتمتع بخصائص بدنية عالية او قوة كبيرة كل ما تحتاجه هو الرغبة في ممارسة هذه الفنون ثم كل الخصائص والمهارات الاخرى تأتي مع الوقت وهذا هو ما يميز الفنون القتالية على غيرها من الانشطة الاخرى حيث انه حتى من يعاني من الاعاقة يمكنه ممارسة الفنون القتالية وكل شخص يتطور حسب امكانياته و ظروفه لكن قبل الشروع في أي نشاط بدني او رياضي مهما كان يجب على المرء القيام بالفحوص والكشوف الطبية للتأكد من خلوه من أي امراض او عوائق جسدية و محاولة معالجتها ومناقشة امر رغبته في التدريب مع طبيبه .

2.عامل الظروف العامة :-

من البديهي أن تراعي ظروف حياتك عندما تريد البدء في التدريب على الفنون القتالية فمثلا من الخطأ ان تتدرب على فن قتالي في نادي باهظ الثمن وأنت لا تمتلك الكثير من المال الذي يؤهلك الى التدريب شهريا وباستمرار , فهذا دون شك سوف يؤثر على مدى تقدمك وتطورك كذلك التدريب في مكان بعيد جدا عن محل سكنك ليس فكرة جيدة ايضا فهذا لن يساعدك في التدرب بشكل مستمر وجيد وسيضيع الكثير من وقت يومك كذلك يجب ان يكون وقت التدريب في النادي مناسب لك ويتلاءم مع ظروف عملك او دراستك

3. المدرب وأجواء النادي :-

مهما كانت رغبتك قوية في ممارسة فن قتالي معين ومهما سمعت وقرأت عن قوة هذا الفن القتالي اذا لم يكن المدرب المشرف على التدريب كفء فلن تستفيد شيء , الكثير من الناس يهملون عامل المدرب الكفء الجيد وهو تقريبا ربما اهم عامل لتعلم الفنون القتالية حيث ان المدرب الجيد لا يجب ان يتقن التقنيات ويعلم كيف يوصل المعلومة للمتدرب فحسب بل يجب ايضا ان يتحلى بالأخلاق الحميدة وحسن المعاملة فأن كان المدرب سيء الاخلاق وغير كفء فلا داعي لتضييع الوقت في شيء لن تستفيد منه ولن تستمتع بالقيام به كما يجب ايضا معرفة الفرق بين الصرامة في التدريب لغرض الفائدة فصرامة المدرب مطلوبة ولكن فقط عندما تكون في ما هو مفيد للمتدرب وفيه مصلحته .

ايضا اجواء النادي والمتدربين في النادي , وهنا لا نقصد امكانيات النادي , فصحيح ان النادي الذي توجد به امكانيات عالية ومميزة يعطيه قيمه و ميزة وهذا دون ادنى شك شيء جيد ولكن في نفس الوقت ليس امر ضروري الاهم من ذلك هو ان يكون مكان التدريب صحي وتتوفر فيه تهوية جيدة .

ايضا المتدربين في النادي او اعضاء النادي يجب ان يكونوا على الاقل غالبيتهم أناس جيدين ترتاح في التدريب معهم ويكون جل اعضاء النادي يسعون للتحسين من مستواهم والتطوير من انفسهم في جو اخوي رياضي .

مرة اخرى اذا لم تتوفر هذه الشروط في النادي الذي تريد ان تمارس فيه الفنون القتالية فالأفضل ان تتركه وتذهب الى مكان اخر حتى لو كان هذا المكان الوحيد الذي يحتوي على فن قتالي قوي ومعروف لأنك لن تستفيد في هذه الحالة وستضيع وقتك . فالأفضل الاستفادة من فن قتالي وان لم يكن الاشهر والأقوى على عدم الاستفادة وتضييع الوقت في مكان يحمل اسم فقط والجوهر صفر .

4.عامل طول القامة :-

هذا العامل غير اساسي وثانوي جدا اذ ان يمكن لأي شخص مهما كان طوله التمتع بممارسة أي فن قتالي يرغبه فالمهم الرغبة حتى يتمكن الشخص من الابداع وإتقان فن قتالي معين , ولكن يلاحظ دائما ان الاشخاص طويلي القامة غالبا ما ينجحون في الفنون القتالية الضاربة وذلك نظرا لطول اطرافهم اما الاشخاص قصار القائمة فغالبا ما يتفوقون في فنون التصارع.

5. عامل السن :-

ايضا يعتبر عامل السن ليس من العوامل الاساسية والرئيسية للممارسة الفنون القتالية بصفة عامة حيث يمكنك ممارسة أي فن قتالي في أي سن ولكن اذا كنت تريد الاستفادة القصوى حسب مرحلتك العمرية فربما تختار فن قتالي مناسب لعمرك سيكون افضل مثلا اذا كنت صغير جدا في السن فربما ممارسة فنون قتالية تقليدية كالووشو سيفيدك كثيرا , اما اذا كنت كبير جدا في السن فربما يمكنك اتقان فنون قتالية كالايكيدو او التاي شي بسهولة لأنها بصفة عامة لا تحتوي على حركات جسدية عنيفة ولا تتطلب قوة جسدية.



اختيار الفن القتالي حسب الهدف او الغرض من ممارسته

نأتي الى الموضوع الاساسي وهو كيف يختار كل شخص أي فن قتالي حسب اهدافه و رغباته من ممارسة الفنون القتالية وما الذي يريد ان يحققه او يكتسبه من ممارسة الفنون القتالية , سنضع اهم وأكثر الاهداف الشائعة من ممارسة الفنون القتالية و نقترح الفنون القتالية الملائمة لتحقيق هذا الغرض .

الدفاع عن النفس :-



كل الفنون القتالية الحديثة والقديمة تأسست اساسا لتعليم الدفاع عن النفس فلا يوجد ربما فن قتالي لا يحتوي ولا يفيد ابدا في الدفاع عن النفس ولكن فاعلية الفنون القتالية في الدفاع عن النفس تختلف من فن لأخر وذلك لسببين الاول ان الكثير من القتالية في عصرنا ابتعدت عن الغرض الاساسي وأصبحت تركز على المباريات الرياضية اكثر من تدريبات الدفاع عن النفس كما انه معروف ان الكثير من القوانين الرياضية تمنع العديد من الضربات والهجمات وتحد منها في العديد من هذه الرياضات وتركز فقط على احراز النقاط للفوز بالمباريات .

السبب الثاني هو أن بعض هذه الفنون لم تتطور بشكل جيد , ربما الكثير من الاشخاص ضد هذه الفكرة ويعتقدون ان ما هو فعال قبل آلاف السنين سيكون فعال اليوم ,وهذا ليس بالضرورة وفي كل الحالات صحيح , ففي عالمنا كل شيء قابل للتطور فكيف نتقبل تطور علوم الطب والهندسة وغيرها ولا نقبل تطور الامور الاخرى , طبعا الجوهر دائما ثابت ولكن التطوير مطلوب , لذلك ليست كل الفنون القتالية القديمة التقليدية فعالة 100% . اكرر مرة اخرى ليست كل لا يعني ان كلها لا يصلح ولا يعني ان كلها يصلح يوجد بعضها فقط ما هو غير فعال على سبيل المثال بعض اساليب الووشو القديمة الغير مطورة والتي تعتبر استعراضية اكثر منها قتالية وهذا الكلام ايضا نوه عليه بروسلي حينما قال ان الكثير من اساليب الكونغ فو في السابق كانت تتبع الى عائلات معينة ولا يتم تبادل الخبرات ولا تطويرها مع الاخرين ...

عموما هنا سنعرض الفنون القتالية المفيدة في الدفاع عن النفس من غير ان نضع ترتيب معين فيمكنك فقط ان تختار ما هو متاح والذي ترتاح فيه اكثر ويلائمك اكثر .

اهم هذه الفنون :- الجيت كون دو , الجوجيتسو البرازيلي ,السستيما الروسي , المواي تاي ,الجودو, الساندا (سانشو) ,الملاكمة, الكاراتية (فقط المدارس التقليدية التي تركز على الدفاع عن النفس او الكيوكوشن ومدارس الفول كونتاكت في حالة اساليب الكاراتية الرياضية) .

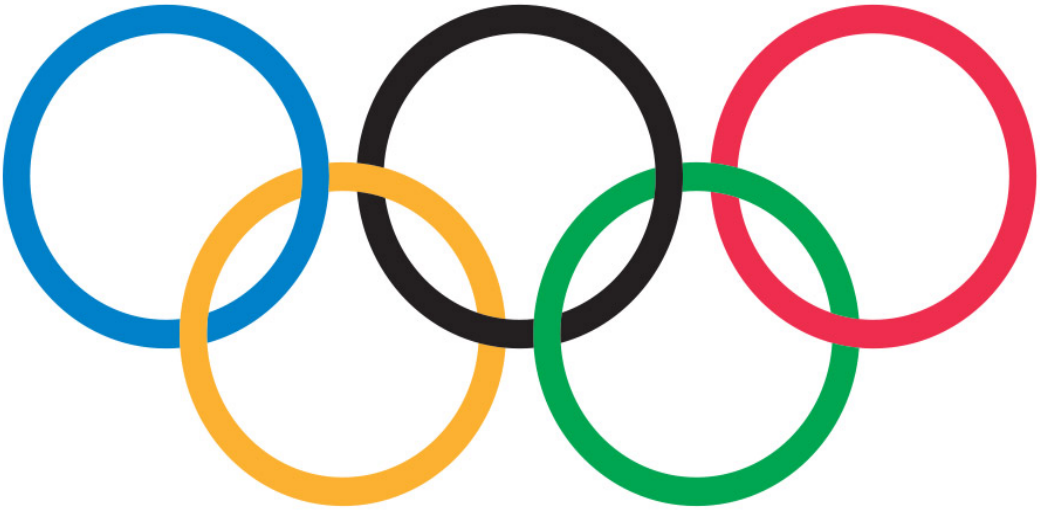
المقاتل المحترف :-



اذا كان غرضك من ممارسة الفنون القتالية ان تدخل عالم الاحتراف أي تقاتل من اجل الحصول على المال والشهرة وتخوض المباريات العالمية والتي غالبا ما تكون اما مباريات قتال مختلط MMA او مباريات ملاكمة , قبل كل ذلك يجب ان تعلم ان اغلب هذه الامور محرمة شرعا بسبب الضرر الذي تسببه لنفسك ولغيرك و الضرب على الوجه وغيرها من الامور الضارة بالصحة فقط من اجل كسب المال , ايضا يدخل في هذه الامور المراهنات وغيرها , ولكن اذا كان هذا هو غرضك فهذه الفنون هي الاقوى والأفضل لك والتي سوف تقوم بتوصيلك لهدفك :-

ال MMA او نوادي الفنون القتالية المختلطة , الملاكمة , الجوجيتسو البرازيلي , المواي تاي , الجودو , الكيك بوكسينج .

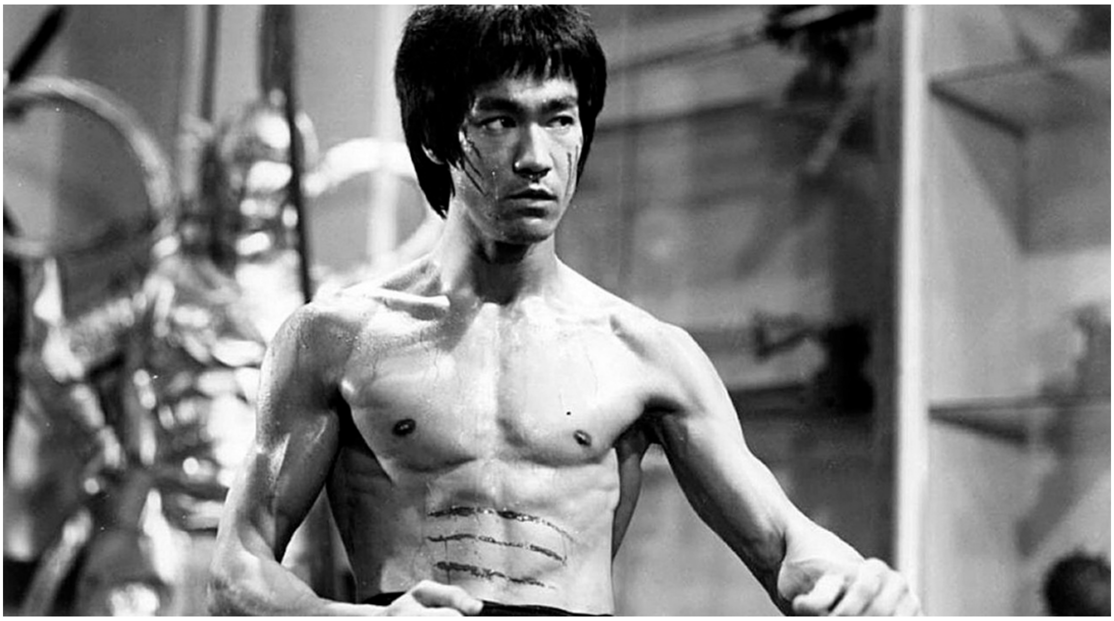
المباريات الرياضية والاولمبياد :-



اذا كنت ترغب في ان تصبح رياضي تمارس النشاط الرياضي بعيدا عن الضرر وتشارك في المباريات الرياضية العالمية و ايضا الالعاب الاولمبية ان حالفك الحظ وتحصل على الميداليات العالمية فهذا امر جيد ولكن ركز على أن تبدأ في سن مبكرة جدا لان الفترة الزمنية لنشاط الرياضي قصيرة نسبيا .

اهم هذه الرياضات :- الملاكمة , الجودو , التاكواندو , المصارعة الرومانية , ومؤخرا ايضا الكاراتية (الكاراتية الرياضي فقط)

التمثيل ودخول عالم السينما والاستعراض :-

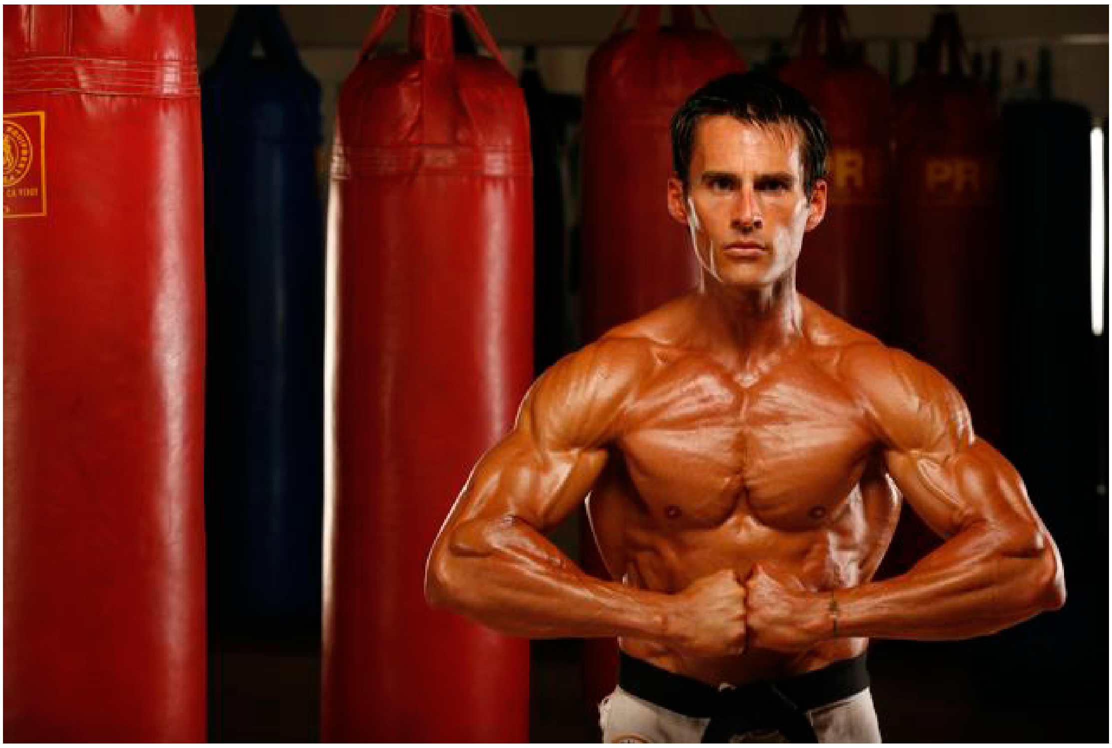


اذا كان غرضك من التدريب على الفنون القتالية هو ان تصبح ممثل سينمائي يتقن الفنون القتالية فطبعا هذا امر غير مضمون لعدة اعتبارات فالشهرة في عالم السينما ليست سهله ولها ضريبة كبيرة وتحتاج الى دعم كبير وكثير من الحظ وعليك ايضا اتقان التمثيل والعديد من المهارات الاخرى كم يحبذ ان تبدأ في هذه الفنون القتالية في مرحلة مبكرة من العمر حتى تتقن المهارات الاستعراضية التي تحتاج الى لياقة بدنية خاصة مهارات الجمباز

اهم هذه الفنون التي تساعد في الوصول على هذا الغرض :-

الووشو والكونغ فو , التاكواندوا , الكاراتية , السيلات , مهارات الجمباز الباركور , الكيك بوكسينج

اللياقة البدنية :-



كل الفنون القتالية تفيد في زيادة ورفع مستوى اللياقة البدنية ولكن ربما هنالك بعض الفنون تتميز بتحسين بعض جوانب اللياقة البدنية دون الاخرى فهنالك فنون تزيد من القوة البدنية وبناء العضلات اكثر من الاخرى وهنالك فنون تنفع من يريد خسارة الوزن وهنالك فنون تلائم ذوي اللياقة البدنية المحدودة او كبار السن وتساعد في تطوير لياقتهم مع الوقت و الوقاية من الامراض

1. فنون قتالية تساعد في تقوية العضلات :-
الجودو , المصارعة بأنواعها , بعض اساليب الكونغ فو مثلا الهونغ جار والشاولين , الكاراتية غوجو ريو

2. فنون قتالية تساعد في خسارة الوزن وحرق الدهون :-
المواي تاي , الكيك بوكسينج , التاكواندوا , الملاكمة .

3. فنون قتالية ترفع من لياقة الاشخاص ذوي اللياقة البدنية المحدودة و كبار السن وتقي من الامراض :-
التاي شي , الايكيدو .

الجوانب الثقافية :-



اذا كان غرضك من التدرب على الفنون القتالية هو التقرب من ثقافة احدى دول شرق اسيا او التعرف اكثر على ثقافة هذه الدول عن طريق ممارسة الفنون القتالية فأليك قائمة ببعض الفنون القتالية حسب دولة المنشأ وبالتالي يمكنك اختيار الفن القتالية بناء على ثقافة الدولة التي تريد ان تتعرف عليها .

الصين :- جميع الاساليب والمدارس العديد للكونغ فو ووشو

اليابان :- الجودو , الايكيدو , الكاراتية , السومو , النينجاتسو , الكندو , مدارس الجوجتسو الياباني و الكوبود

كوريا :- التايكواندوا , الهابكيدو , كوك سول وان , التانغ سو دو

تايلاند : المواي تاي , الموا بوران

ماذا لو كان لديك اكثر من هدف من ممارسة الفنون القتالية

بالطبع يمكنك ممارسة الفنون القتالية للجمع بين اكثر من غرض واحد و لعمل ذلك حدد ما هو غرضك الاساسي من ممارسة الفنون القتالية وغرضك الثانوي ثم راجع قوائم الفنون القتالية حسب الهدف من التدريب فأنا كان الفن القتالية الذي تريد ان تمارسه ينطوي في قائمة هدفيك فذلك جيد فكل ما عليك فعله هو التركيز على التدريب على ذلك الفن بكل قوة وإصرار.

اما اذا كانت اهدافك من الفنون القتالية تحتوي على فنون لا توجد في قوائم مشتركة عندها ركز في المرحلة الاولى على غرضك الاول واختار فن قتالي واحد وأتقنه لفترة من الزمن حتى تتمكن منه بعدها يمكنك الانتقال الى الهدف الثاني واختيار فن قتالي اخر.

وبصفة عامة عادة ما يكون للإنسان غرض واحد اساسي والأهداف الثانوية عادة يمكن تحقيقها من أي فن قتالي واحد دونما الحاجة لتغير الفن القتالي الخاص بك .فكما ذكرنا سابقا فقط الاساس هو المدرب الكفء ومكان التدريب الجيد قبل كل شيء.

الخاتمة

كل الفنون القتالية مفيدة وكلها يمكن ان تخدم أي غرض , يمكنك ان تتعلم أي فن من الفنون التي تريد و اذا قمت بالتدريب عليه بطريقة صحيحة تلائم هدفك يمكنك ايضا ان تنجح في أي غرض فهنالك من نجح في القتال الاحترافي بواسطة فنون قتالية تقليدية و هنالك من نجح في التمثيل بفنون قتالية واقعية وليست استعراضية وأيضا هنالك من استخدم فنون قتالية رياضية بشكل فعال في الدفاع عن النفس . وكل الفنون القتالية تزيد من اللياقة البدنية سواء من ناحية التقوية وخسارة الدهون المرونة وغيرها .

لذلك يضل الخيار لك في اختيار ما تحب.

والآن بعد قراءة هذا الكتاب لا اعتقد انك محتار في اتخاذ القرار المناسب لذلك لا تضيع الوقت وأبدا مسيرتك ورحلة تدريبك على الفنون القتالية الان .

اتمنى لكم كل التوفيق .

محمد الشريف فرحات

للتواصل معنا

المدونة :-

/https://desertsamurai7.blogspot.com

صفحة الفيسبوك :-

Shin Samuraiروح التحدي

صفحة اليوتيوب :-

Shin Samurai
https://www.youtube.com/channel/UCxsBI516wj6NJXWwvrAVSfQ/featured